

## PENANGANAN NON FARMAKOLOGI DENGAN KONSUMSI BAYAM UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA

<sup>1</sup>Astri Yunifitri, <sup>2</sup>Devy Lestari Nurul Aulia, <sup>3</sup>Nova Roza

<sup>1</sup>astriyunifitri@univbatam.ac.id, <sup>2</sup>dv.aulia87@univbatam.ac.id, <sup>3</sup>novaroza@univbatam.ac.id

<sup>1,2,3</sup>Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Batam  
Jl. Abulyatama No 5, Batam

### ABSTRACT

*Anemia often occurs due to iron deficiency because in pregnant women there is a twofold increase in iron requirements due to an increase in blood volume without plasma volume expansion, to meet the needs of the mother. One alternative to meet iron needs can be done by consuming vegetables that contain iron in the diet. Green spinach is a source of food that depends on compounds needed in the synthesis of hemoglobin such as iron and vitamin B Complex. The purpose of this literature review is to find out non-pharmacological treatments with consumption of spinach in anemic pregnant women, the method used is by browsing articles using electronic media with keyword guidance. From the search results, it was found that consumption of spinach can increase hemoglobin levels so that it can be used as a non-pharmacological treatment for pregnant women with anemia. Suggestions for pregnant women who experience anemia, can consume spinach as an alternative to increase hemoglobin levels and consume foods with balanced nutrition to meet the needs during pregnancy*

---

**Keywords : Anemia, Green Spinach, Hemoglobin, Pregnant Women**

### PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan salah satu masalah yang sering terjadi adalah anemia defisiensi besi yang disebabkan kekurangan zat besi, asam folat dan vitamin B12. Menurut WHO (2016), terdapat 40% kematian yang berkaitan dengan anemia pada saat hamil yang terjadi di negara berkembang. Prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi yaitu sebesar 48.9% (Risksedes, 2018), Angka kejadian anemia di Indonesia semakin tinggi sebab penanganan anemia dilakukan ketika ibu hamil bukan dimulai dari sebelum kehamilan.

Defisiensi zat besi dan asam folat serta adanya infeksi dan kelainan

darah menyebabkan anemia pada ibu hamil (Rimawati, etal, 2018). Anemia merupakan keadaan medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal yaitu kurang dari 11 mg/L. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah kesehatan sebab sel darah merah mengandung hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh jaringan ibu (Proverawati, 2011). Anemia sangat berbahaya bagi ibu dan janin, keadaan tersebut dapat menyebabkan abortus, persalinan prematur, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin sehingga janin beresiko BBLR, ketuban pecah dini, mudah terinfeksi, gangguan his dan perdarahan (Pratiwi, 2019).

Pemerintah melakukan upaya mengurangi kejadian anemia dengan memberikan 90 tablet besi (Fe) selama kehamilan. Pemberian tablet besi (Fe) diharapkan mampu menurunkan dan meminimalisir dampak anemia pada ibu hamil dan remaja puteri. Penelitian yang dilakukan Hidayah (2012) menyebutkan bahwa ibu hamil tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet besi (Fe) sebesar 49,1 % disebabkan oleh efek samping tablet besi yang dirasa kurang nyaman seperti mual, muntah, dan nyeri uluhati serta konstipasi karena feces menjadi keras dan hitam (Sati, 2019) Penanganan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran hijau seperti bayam (*Amaranthus spp*).

Bayam hijau berkhasiat baik bagi tubuh karena merupakan sumber zat besi yang berperan pada pembentukan hemoglobin (Cunningham, 2013), selain itu bayam juga mengandung kalsium, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, betakaroten dan serat. Mineral yang terkandung dalam bayam seperti asam folat juga berperan dalam mencegah anemia (Nasution, 2016).

Mengkonsumsi bayam secara rutin dapat mencegah anemia karena mengandung zat besi yang tinggi. Setiap 100 gr bayam mengandung 3 gram zat besi, 2,3 gram protein, 3,2 gram karbohidrat dan 81 gram kalsium. Bayam juga mengandung berbagai macam mineral dan vitamin (Kundayanti & Widowati, 2019 ; Sari, Darmayanti & Ulfah, 2021). Selain itu bayam juga mengandung zat yang dapat mencegah oksidasi esensial dan fitokimia yang membantu melindungi tubuh terhadap berbagai penyakit (Farida, 2017).

Hasil penelitian Umarianti (2017) menunjukkan bahwa bayam hijau segar memiliki kadar Fe 8,3 mg/100 gram bayam segar. Rohmantika (2015) dalam penelitiannya menjelaskan ada pengaruh pemberian ekstrak bayam hijau terhadap kadar hemoglobin ( $p < 0,05$ ), dijelaskan bahwa kandungan zat besi alami pada bayam hijau yang dikonsumsi dengan pengolahan yang benar dan tepat dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Konsumsi sayuran hijau sebanyak 4 porsi atau lebih / hari dapat membantu ibu hamil memenuhi kebutuhan zat besi.

#### **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari literature review ini untuk mengetahui penanganan non farmakologi dengan konsumsi bayam pada ibu hamil anemia. Penelitian ini membantu peneliti dalam memahami latar belakang dari penelusuran jurnal sehingga dapat menjadi acuan untuk literatur baru.

#### **METODE PENELITIAN**

Desain Penelitian ini adalah Literature Review atau Tinjauan Pustaka yang dilakukan dengan menelusuri artikel menggunakan Google Scholar, Garuda dan media elektronik lain, dengan menggunakan kata kunci “Anemia”, “ibu hamil”, “Bayam”, “Hemoglobin” Artikel yang diperoleh di telaah secara menyeluruh dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data. Analisis penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penjabaran secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan penjelasan sehingga dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

**HASIL PENELITIAN**

Analisis dari artikel penelitian yang menjadi literature riviw dipaparkan dalam tabel di bawah ini :

Penulis dan Tahun	Judul	Desain Penelitian	Jumlah Samel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
Dian Zuaita, Elvi Era Lismayani, Reni Julia Tan Tahun 2021	Pengaruh Jus Bayam terhadap peningkatan kadar Hemoglobi n Ibu Hamil Trimester I dan II	Quasi Eksperime n dengan pendekatan One Group Pretest Posttest. Dianalisa dengan uji T	10 Orang Ibu hamil TM I dan II	Hasil penelitian ini ada peningkatan kadar HB ibu hamil Trimester 1 dan II setelah di berikan Intervensi dengan nilai $P < 0,05$ ( $p=0,000$ )	Mengkonsum si jus Bayam dapat membantu meningkatkan kadar HB Ibu hamil. Sehingga dapat menjadi salah satu upaya dan preventiv pencegahan anemia
Rini Kundaryanti, Natasha Fardilah, Retno Widowati Tahun 2018	Pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobi n pada ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan	Quasi eksperime nt dengan desain one group pretest dan post test	13 ibu hamil anemia trimester II	Ada peningkatan kadar Hb ibu hamil yang mengkonsumsi jus bayam hijau debgan rata – rata sebesar 1,23 gr/dl	Terdapat pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap kadar Hemoglobin ibu hamil dengan anemia
Tri Restu Handayani Tahun 2021	Perbedaan pemberian ayam hijau dan Tablet FE terhadap kadar hemoglobi n pada ibu hamil	Desain penelitian yang di gunakan adalah eksperime n dengan pretest – posttest with	Sampel berjumlah 30 ibu hamil yang sesuai dengan kriteria	Terdapat perbedaan signifikan antara kadar Hb kelompok eksperimen dengan nipai $p < 0,004$ ( $p < 0,05$ ) Konsumsi Tablet FE	Bayam hijau dapat dijadikan alternatif penanganan non farmakologi untuk meningkatkan kadar Hb ibu

	dengan Anemia	control group design		ditambah dengan bayam hijau akan meningkatkan kadar Hb lebih cepat bila dibandingkan dengan hanya mengkonsumsi tablet Fe	hamil yang mengalami anemia
Sumiati, Indah Sulistiyo Rini, Tutii Meihartati Tahun 2021	Pengaruh pemberian jus daun Bayam Hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobilin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah Puskesmas Sangatta Selatan	Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pretest – posttest with control group design	Jumlah sampel sebanyak 24 orang	Ada Pengaruh peningkatan kadar Hb Ibu Hamil dengan anemia dengan nilai p = 0,000	Pemberian jus Bayam hijau merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia
Novi Wulan Sari, Sri Iiinda Afriana Tahun 2019	Efektifitas konsumsi tablet Fe ditambah jus bayam Hijau dan Madu terhadap peningkatan kadar HB ibu hamil	Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pretest – posttest with control group design	Jumlah sampel sebanyak 17 orang	Konsumsi tablet Fe ditambah Jus Bayam dan madu efektif meningkatkan kadar Hb Ibu Hamil TM II dan III dengan nilai p=0.000	Terdapat perbedaan kadar Hb ibu hamil pada kelompok Intervensi dan Kelompok kontrol sebelum dan sesudah konsumsi tablet Fe ditambah jus Bayam Hijau dan Madu

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan Literature Rivew yang telah dipaparkan di dapatkan

hasil terdapat pengaruh pemberian bayam

hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Anemia merupakan salah satu masalah kelainan darah yang umum terjadi terutama pada ibu hamil. Hal ini terjadi karena kadar hemoglobin terlalu rendah. Keadaan ini dapat berakibat buruk pada kesehatan, anemia dapat mengakibatkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh. Zat besi mempunyai peran penting bagi ibu hamil sebagai sumber pementukan sel darah merah. Saat hamil kebutuhan zat besi meningkat hingga 2 kali lipat di bandingkan saat tidak hamil karena adanya peningkatan volume darah, sehingga ibu hamil menjadi rentan terkena anemia (Fuada, 2019)

Tubuh wanita hamil secara fisiologi mengalami banyak perubahan akibat dari adaptasi hormon kehamilan. Semua sistem di dalam tubuh bekerja menyesuaikan dengan kondisi yang terjadi. Salah satunya sistem kardiovaskular, yakni sistem yang berkaitan dengan jantung dan peredaran darah. Pada masa kehamilan darah ibu hamil mengalami pengenceran (hemodilusi) akibat dari penambahan volume plasma darah (hipervolemia) yang tidak seimbang dengan jumlah sel darah merah. Hal ini menyebabkan kadar Hb ibu hamil mengalami penurunan.

Anemia kehamilan disebut “*potential danger to mother and child*” (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan. Anemia pada kehamilan sangat berbahaya bagi ibu dan janinnya. Dampak anemia pada ibu hamil adalah abortus, persalinan prematur, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, rentan terkena

infeksi, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini, saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan His, kala pertama persalinan dapat berlangsung lama dan terjadi partus terlantar, pada kala nifas terjadi subinvulsi uteri yang menimbulkan perdarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperium, serta berkurangnya produksi ASI

Sebagai upaya mencegah terjadinya anemia, ibu hamil disarankan untuk menambah jumlah darah melalui pasokan makanan yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Oleh karena itu ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi makanan yang dapat membentuk sel-sel darah merah seperti hati, ikan teri, daging merah, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau, kuning telur (Soebroto, 2016).

Selama masa kehamilan ibu dianjurkan untuk mengonsumsi tablet Fe yang mengandung 60 mg zat besi setiap harinya. Disamping itu bayam hijau juga mengandung zat besi sebesar 3,9 mg/100 gr bayam. Oleh karena itu, untuk menyetarakan kandungan zat besi yang ada pada tablet fe sebanyak 60 mg/hari, ibu hamil dapat mengonsumsi sekitar 1,5 kg bayam setiap hari dalam jangka waktu selama 7 hari secara rutin (Marlina, 2016).

Bayam hijau merupakan salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan. (Kundryanti, M and Widowati, 2019). Sayuran berhijau daun seperti bayam adalah sumber besi nonheme. Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram. menambahkan, kandungan zat

besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin (Kundaryanti, M and Widowati, 2019)

Menurut Abdul Qolik (2014), bayam merupakan sumber zat besi yang baik. Zat besi diperlukan untuk mencegah anemia atau kekurangan sel darah merah. Zat besi bermanfaat untuk memperbanyak (meregenerasi) sel darah yang membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terkena anemia.

Menurut Wulan sari, (2019), bayam adalah sayuran yang memiliki gizi lengkap bagi penderita anemia. Bayam juga mengandung vitamin yang cukup tinggi. Vitamin C memiliki peranan penting dalam penyerapan zat besi, sehingga zat besi yang ada dapat dimanfaatkan secara optimal. Daun Bayam hijau (*Amaratus hybridus L*) memiliki kandungan zat besi (Fe) sebesar 8,3 mg per 100gram. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darh merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal. Sel darah merah membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Rohmantika, 2017)

Hasil penelitian Rohmatika (2015) menunjukkan nilai  $p < 0,05$  yang berarti bahwa pemberian ekstrak bayam hijau secara signifikan mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin. Kandungan Fe alami yang terdapat pada bayam hijau yang dikonsumsi dengan pengolahan yang benar dan tepat akan meningkatkan kadar Hb ibu hamil.

Penelitian Ika Lustiana (2019) menjelaskan bagi penderita anemia karena kekurangan zat besi, sebaiknya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi misalnya sayuran yang berwarna hijau tua seperti bayam, dalam mengkonsumsi

makanan yang mengandung kaya pada zat besi diimbangi dengan makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi tersebut mengandung vitamin C seperti jeruk, tomat, mangga dan jambu. Sebab kandungan asam askorbat dalam vitamin C tersebut dapat meningkatkan penyerapan zat besi (Besi, 2019). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraysih (2015) yang menyatakan bahwa terapi kombinasi jus bayam – jeruk – sankis- madu efektif untuk meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan  $p\text{ value} = 0,018$ .

Selanjutnya Hasil penelitian ini sesuai dengan penetian Dhilon (2020), di PMB Rosmidah Wilayah Kerja Puskesmas Kuok, menunjukkan bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi jus bayam hijau. Selisih mean sebelum dan setelah diberi jus bayam hijau adalah 3,24. Berdasarkan uji Wilcoxon test didapatkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian jus bayam hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan  $p = 0,000 < 0,05$ . Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, dkk. Ditemukan bahwa penggunaan jus bayam berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Desa Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang tahun 2020 dengan hasil uji faktual Asym sig Asym sig (2-tailed) 0,000 dibawah 0,05 (Nasution, Aisyah, & Harahap, 2021)

Bayam juga kaya akan akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium. Jus bayam merupakan salah satu sayuran olahan

yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh masyarakat, salah satu kandungan bayam adalah zat besi. Zat besi dalam bayam dapat dimanfaatkan sebagai keputusan obat untuk membangun kadar hemoglobin ibu hamil. Kapasitas zat besi adalah untuk membingkai trombosit merah, sehingga pembentukan trombosit merah dalam tubuh cukup, sehingga kadar hemoglobin akan normal. Berdasarkan literatur review, didapatkan hasil statistik p-value sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya ada pengaruh antara pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II.

Mengonsumsi daun bayam secara rutin, baik itu di sayur maupun dijadikan jus berkhasiat mampu mengatasi beberapa jenis penyakit salah satunya mencegah anemia. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium (Kundryanti & Widowati, 2019; Sari, Darmayanti, & Ulfah, 2021). Fungsi utama pada daun bayam adalah mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh dikarenakan kandungan zat besinya yang tinggi.

Untuk hasil yang optimal, bayam hijau harus diolah dengan benar agar tidak mengurangi kandungan zat besi di dalamnya. Bayam hijau tidak boleh direbus terlalu lama sehingga menjadi layu. Bayam hijau tidak dianjurkan untuk dimakan lebih dari 3 jam setelah dimasak. Pastikan bayam dicuci bersih sebelum diolah. Selain itu, penyerapan zat besi bisa dibantu dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, mangga dan lain-lain serta tidak

mengonsumsi minuman yang mengandung kafein secara bersamaan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah di sampaikan dapat di simpulkan bahwa untuk mengatasi masalah anaemia pada ibu hamil selain menggunakan metode farmakologi dapat juga menggunakan metode non farmakologi yaitu dengan mengonsumsi bayam. Dari penelusuran beberapa literatur di dapatkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia. Agar mendapatkan hasil yang optimal, bayam hijau harus di olah dengan benar agar tidak mengurangi kandungan zat besi di dalamnya. Bayam hijau tidak boleh direbus terlalu lama sehingga menjadi layu. Bayam hijau tidak dianjurkan untuk dimakan lebih dari 3 jam setelah dimasak. Pastikan bayam dicuci bersih sebelum diolah. Selain itu, penyerapan zat besi bisa dibantu dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, mangga dan lain-lain serta tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein secara bersamaan.

Berdasarkan hasil review yang di lakukan, ibu hamil dapat mengonsumsi bayam dengan tetap mengonsumsi tablet Fe secara rutin selama kehamilan sebagai alternatif membantu meningkatkan persediaan zat besi dan mencegah terjadinya defisiensi zat besi.

## SARAN

Bagi tenaga kesehatan diharapkan mampu meningkatkan upaya promotif dan preventif untuk pencegahan terjadinya anemia pada ibu hamil. Selain terapi farmakologis

dapat juga menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu dengan mengkonsumsi bayam. Saran bagi ibu hamil yang mengalami anemia dapat mengkonsumsi bayam sebagai bahan alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Ibu hamil disarankan mengkonsumsi makanan yang seimbang yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) serta gizi mikro (vitamin dan mineral ) agar dapat mencukupi kebutuhan selama masa kehamilan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). **METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN.**
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., & Sumanti, M. (2022). **PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE SECTIO CAESAREA DI RSUD ENGGU HAJI DAUD. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 11-20**
- Aulia, D. L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengkonsumsi Tablet Fe Di Kecamatan Meral Barat Kabupaten Karimun Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 8(2).
- Aulia, Devy Lestari Nurul; Anjani, Arum Dwi; Utami, Risqi. **Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi. 2022.**
- Besi, Z. (2019) ‘Pengaruh Terapi Jus Bayam Hijau , Tomat Dan Madu Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Curug Kota Serang - Banten Tahun 2019’, 3(2), pp. 196–202
- Cunningham, G. (2013). **Obstetri. Edisi 21. Jakarta: ECG**
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., & Anjani, A. D. (2018). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah.* Penerbit Andi.
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., Putri, R. D., & Aulia, D. L. N. (2017). *Asuhan Kebidanan Komunitas.* Penerbit Andi.
- Dhilon, D. A., Lubis, D. S., & Arsita, E. (2020). Pengaruh pemberian Jus Bayam Hijau terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di PMB Rosmidah Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Doppler*, 4(2), 140-145.
- Handayani, T. R. (2021). **PERBEDAAN PEMBERIAN BAYAM HIJAU DAN TABLET FE TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(2).**
- Kemenkes RI. (2018). **Laporan Hasil Survey Kesehatan Demografi Indonesia. Jakarta:Kemenkes RI**
- Kundayanti, R., & Widowati, R. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 1(1).
- Lathifah, N. S. and Susilawati, S. (2019) ‘Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil

- Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 10(3), p. 360. doi: 10.26630/jk.v10i3.1583.
- Marlina, A. (2016). *Investasi Emas Hijau dari Budidaya Bayam. Jawa Barat: Villam Media*
- Nasution, S. (2016). Analisa Kadar Besi (Fe) Pada Bayam Hijau Sesudah Perebusan dengan Masa Simpan 1 Jam, 3 Jam, 5 Jam. *Jurnal Ilmiah PANNMED*
- Ningsih, W. A. K., Melina, F., & Kuswanti, I. (2018). Efektivitas Sayur Bayam Dan Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tegalrejo.
- Putri, P. H. P. P. H., Putri, F. K., & Rahmawati, S. R. (2021). *putri Efektivitas bayam dan buah bit terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Medical Technology and Public Health Journal*, 5(1).
- Rimawati, E. et al. (2018) 'Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), pp. 161–170. doi: 10.26553/jikm.v9i3.307.
- Rohmatika, D., Supriyana., dan Djameluddin R. (2016). Perbandingan Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau dengan Preparat Fe. *Jurnal KesmaDasKa*, pp 60–68
- Rohmatika, D. and Umarianti, T. (2018) 'Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan', *Jurnal Kebidanan*, 9(02), p. 165. doi: 10.35872/jurkeb.v9i02.318.
- Sari, N. W., & Afriana, S. L. (2019). Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Ditambah Jus Bayam Hijau dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Maternal Child Health Care*, 1(1), 48-54.
- Sari, Y. O., Darmayanti, D., & Ulfah, M. (2021). Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 20-27.
- SUMIATI, Sumiati; RINI, Indah Sulistiyo; MEIHARTATI, Tuti. Pengaruh Pemberian Jus Daun Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Puskesmas Sangatta Selatan. **Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan**, [S.l.], v. 6, n. 2, nov. 2021. ISSN 2654-945X
- Wulandari, C. (2019). *Pengaruh Konsumsi Daun Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Dengan Anemia* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang)
- Yudhistira, B., Affandi, D. R. and Nusantari, P.N. (2018) 'Effect of green spinach (*Amaranthus tricolor* L.) and tomato (*Solanum lycopersicum*) addition in physical, chemical, and sensory properties of marshmallow as an alternative prevention of iron deficiency anemia', IOP

Conference Series: Earth and  
Environmental Science,  
102(1). doi: 10.1088/1755-  
1315/102/1/012007.

Zuiatna, D., Liesmayani, E. E., & Tan,  
R. J. (2021). Pengaruh Jus  
Bayam terhadap Peningkatan

Kadar Hemoglobin Ibu Hamil  
Trimester I dan II. *Oksitosin:  
Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2),  
136-144.